

SOL - CAT 1						CNGF Novembre 2024				
Numéro de la Gymnaste :										
Jury D				Jury E						
8 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée				Performance artistique (ensemble du mouvement)		0,10	0,20	0,30		
VD			3 Acro. Mini	3 Gym mini	Mauvaise posture du corps (tête, épaules, buste...)	X	X			
	E	0,50			Amplitude insuffisante (allongement maximum des mouvements)	X				
	D	0,40			Pointes de pieds pas tendues relâchées, pieds en dedans	X				
	C	0,30			Participation insuffisante des parties du corps	X				
	B	0,20			Complexité des mouvements insuffisante (nécessite préparation, coordination et entraînement préalable)	X				
	A	0,10			Musicalité et Musique (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30		
<b>Total VD</b>					Engagement expressif insuffisant selon le style de la musique	X	X	X		
EC	1	Un passage gymnique composé de 2 sauts ≠ liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral ou écart latéral)		0,50	Manque de relation entre la musique et l'exercice, en partie ou sur l'ensemble	X	X	X		
	2	Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)		0,50	Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical à la fin de l'exercice	X				
	3	Salto avec double rotation transversale		0,50	Pas de structure musicale	X				
	4	Salto AR & AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique		0,50	Composition (ensemble du mouvement)	0,10	0,20	0,30		
<b>Total EC</b>					Chorégraphie inadéquate dans le coin/manque de variété	X				
Liason directe 2 salti ≠ dans cet ordre 0,10 pt = B+A 0,10 pt = C+A 0,20 pt = B+C 0,20 pt = C+B				<b>Total VL FSCF</b>		Absence de mouvement touchant le sol (incluant au minimum le tronc, la cuisse, le genou ou la tête)			X	
				<b>Total VL FIG</b>		<b>Préparation excessive &amp; distribution des éléments</b>				
<b>Bonus sortie C ou + (0,20 pt)</b>						Ajustement (pas sans chorégraphie) / Ch. Fois	X			
<b>(VD + EC + VL + Bonus Sortie) Note D</b>						Elan excessif des bras avant les éléments gymniques / Ch. Fois	X			
Valorisation de la note D			3,10 à 3,40	+0,30	Pause (appliquée à 2 sec.) / Ch. Fois	X				
			3,50 à 3,90	+0,60	L'exercice commence immédiatement avec une ligne/élément acrobatique	X				
			4,00 à 4,40	+0,90	Lignes acrobatiques exécutées à la suite l'une de l'autre sans chorégraphie entre / Ch. Fois	X				
			4,50 et +	+1,20	Plus d'une ligne acrobatique en suivant / Ch. Fois	X				
<b>Note D valorisée</b>						L'exercice se termine avec un élément acrobatique	X			
<b>Déductions éventuelles par le jury D sur la note finale</b>										
Dépassement du temps 0.10 pt						Pas de sortie	0,50 pt			
Sorties de praticable Ch. Fois 0.10/0.30						Fautes d'exécution				
Absence de musique ou musique avec paroles 1.00 pt						Pénalité pour exercice trop court				
Exercice trop court	5 à 6 éléments		-4,00		<b>Note E</b>					
	3 à 4 éléments		-6,00		<b>Déductions neutres</b>					
	1 à 2 éléments		-8,00							
	Pas d'éléments		-10,00		<b>Note Finale</b>					